

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和8年7月1日(水)



7月の保健のめあて **夏を健康にすごそう**

第1回津南ヘルスチャレンジの結果

6月8日～12日に行った津南ヘルスチャレンジの結果をまとめました。取組へのご協力ありがとうございました。

4・5日間できた→達成できた

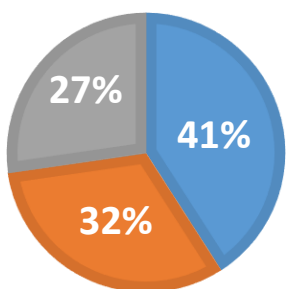
0～3日間できた→達成できなかったとしてカウントしています。

津南町の目標

早寝	1・2年	午後9時
	3・4年	午後9時30分
	5・6年	午後10時
早起き	全員	午前6時30分

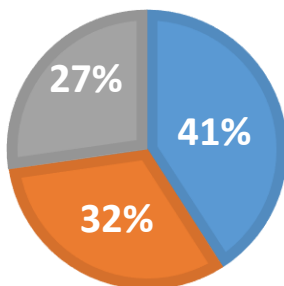
早寝

■5日 ■4日 ■3日以下



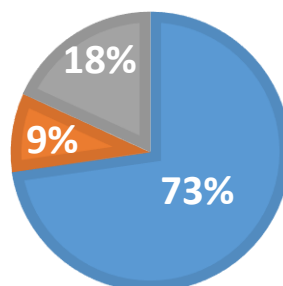
メディア

■5日 ■4日 ■3日以下



朝ごはん

■5日 ■4日 ■3日以下



達成率：73%

多くの人が自分の目標の寝る時間を達成できていました。

習い事がある日は、習い事が終わる時間や帰宅時間の関係により達成できない日があるようでした。

寝る時間を早くできるように、宿題や支度を事前にしておくといった工夫をしている様子が多くみられました。

達成率：73%

明確な使用時間を設定し取り組む人や、「宿題を終わらせてから」など使用のタイミングを決めて取り組んでいました。

メディアの時間を「がまん」するのではなく、「別の楽しみに時間をを使う」ことに視点を変えることで、メディアコントロールにつながっていきます。

達成率：82%

クローバーが全て塗れるよう、自分から積極的に食材を食べている様子がみられました。

毎日3つ葉をそろえることが難しい場合は、夕食の残りを朝食に食べてみたり、朝食をあまり食べることができない人は、一口だけでも食べてみるところからチャレンジできると良いと思います。

多くの保護者の方からは「自分から意識して取り組んでいる様子がみられた」という感想がありました。また、「メディアの取組については家族の協力が必要だと思った」という声もみられました。

習い事の送迎や朝ごはん、メディアコントロールなどは保護者の方の協力が必要不可欠です。THCの取組目的にご理解いただき、ぜひご家庭で一緒に取り組んで欲しいと思います。

スクールカウンセラー来校

7月14日(火) 午前

(学校だよりでは午後とお知らせ

しましたが、変更になりました。)

面談を希望される方は、担任または養護教諭にご連絡ください。